



[BUSCAPIE](#) Por [Alexandra Vega](#)



sábado, 20 de marzo de 2021

Hoy es el Día de la Felicidad

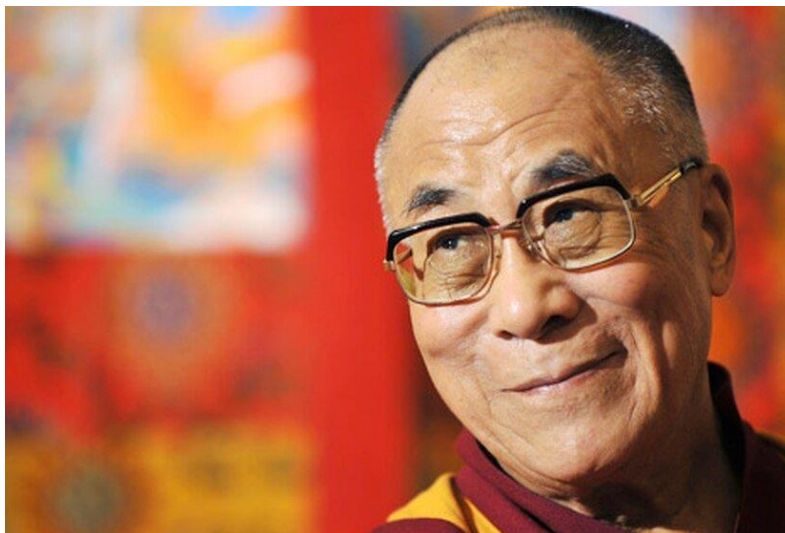
Todos los seres humanos tenemos algo en común, dijo el Dalai Lama. **Todos queremos ser felices.**

Pero hay infinitas versiones de la “felicidad”. **Y cada cual tiene que diseñar la suya.**

En los últimos meses, muchos de mis momentos felices han sucedido en contacto con la naturaleza: nadando en la playa, caminando en paisajes bonitos, paseando en kayak bajo la Luna... También aprecio los momentos de risa en compañía presencial o virtual.

Hace unos días acaricié a un perrito frente al gimnasio. Era peludito, de cabello negro ondulado, tierno. Fue otro momento feliz.

Y tú, ¿dónde encuentras felicidad en estos días?



Todos los seres humanos tenemos algo en común, dijo el Dalai Lama. Todos queremos ser felices, escribe Alexandra Vega.

No me saco el tema de la manga. **Resulta que las Naciones Unidas proclamó el 20 de marzo el Día Internacional de la Felicidad.**

En su resolución del 2012, el organismo dictaminó que la felicidad debe incluirse en las políticas públicas y que **la compasión es clave.** Más adelante declaró que los **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (que incluyen erradicar la pobreza y el hambre) son fundamentales para guiarnos a las condiciones sociales, económicas y ambientales que posibilitarán la felicidad de más personas.**

Otras organizaciones e individuos señalan los cambios internos que podemos hacer para ser felices.

El curso más popular de Yale University, *The Science of Well-Being* (disponible gratuitamente en línea) muestra algunas estrategias. La profesora Laurie Santos describe hábitos mentales que crean infelicidad y estrategias para superarlos.

La primera unidad del curso enfatiza el valor de la gratitud. Curiosamente, es también la primera lección del curso virtual del movimiento inglés *Action for Happiness*.

Practiquemos. **Pausemos y demos gracias por algo positivo.**

(...)

¿Lo hiciste? Yo sí. Y, según los expertos, si queremos ser felices conviene hacerlo a diario.

Hoy 20 de marzo (y por qué no, el resto del año) **celebrems practicando gratitud y compasión, y realizando acciones positivas para nosotros y los demás.**